《是非要溫柔》

心量要大，自我要小

0301

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.109 ～ P.112	無	**1 通常人只看到自己，看不到他人**	1.1 任何的思緒，都是圍繞著個人打轉，種種的追求也都跟自己有關 1.2 學習擴充自己的心量
		2 心胸像太空一樣大	2.1 不是要小看自己，而是把自己的心胸放大、放寬 2.2 成就人是無止盡的

0301 心量要大，自我要小

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.109 ～ P.112	無	1 通常人只看到自己，看不到他人	1.1 任何的思緒，都是圍繞著個人打轉，種種的追求也都跟自己有關 1.2 學習擴充自己的心量
		2 心胸像太空一樣大	2.1 不是要小看自己，而是把自己的心胸放大、放寬 2.2 成就人是無止盡的

1 通常人只看到自己，看不到他人

1.1 任何的思緒，都是圍繞著個人打轉，種種的追求也都跟自己有關—

包括財產、眷屬、榮譽、權勢、名位等等。

1.1.1 幾乎每一個人都覺得自己很大，很了不起

1.1.1.1 從稍微懂事以後，自然而然的把家當成是自己的；長大以後，又會把公司、社會、國家當作是自己的。

1.1.1.2 其實，一個家庭、公司、團體或國家，都是由很多人組成的。

1.1.2 如果我們只看到自己，無形中就會膨脹自己

1.1.2.1 於是產生了貪得無厭、倨慢不傲的心。

1.1.2.2 對於已得到的永遠不滿足，得不到的就想盡辦法拼命去追求。

1.1.2.3 縱然如願達到心中想要的位置，卻還一直希望追求更多。

1.1.2.4 即使一時做不到，至少也希望能影響全世界，讓全世界的人都知道自己這個人。

1.2 學習擴充自己的心量

1.2.1 實實在在的衡量一下自己的體重

1.2.1.1 任憑我們多麼巨大，頂多只有二、三百磅重。

1.2.2 可以把自己想像成地球的一個小點，就像滄海一粟，甚至還不如一粟

1.2.2.1 我們看螞蟻很小，事實上我們並不比螞蟻大多少。

1.2.2.2 太空中有無量、無數的宇宙體，在太空中，我們是看不到地球這顆小行星的。

1.2.2.3 一個一、二百磅的身體，在地球上所佔的空間只有一點點；跟地球相比，我們實在太微不足道了。

2 心胸像太空一樣大

2.1 不是要小看自己，而是把自己的心胸放大、放寬

2.1.1 想像我們的身體，只是地球上的某一個點

2.1.1.1 在恆星系中我們只看到太陽，想像著恆星只是宇宙中的一個點，在無垠無際的宇宙之中，讓我們的心化為太虛，包容宇宙。

2.1.1.2 如此我們就比較能包容他人，也就比較容易成就他人、幫助他人。

2.1.2 太空不是一個實體，它沒有一定的範圍，它是浩瀚無垠而且是空無虛幻的

2.1.2.1 如果我們能將自己的心胸放大到像太空一樣大，這樣的心量才會廣大。

2.2 成就人是無止盡的

2.2.1 宇宙有限，我心無邊、我願無窮

2.2.1.1 眾生有盡，而我自己的悲願心、智慧心是永遠不會結束的。

2.2.1.2 若能體會到，在短短幾十年的生命，轉眼化成了無限，便不會把短暫的現象當作是永恆的事跡。

討論題目

1. 如果我們只看到自己，看不到他人；在人際關係上會有什麼影響？
2. 自我膨脹的人，為什麼很難與人相處，且煩惱也特別重？
3. 如何擴充自己的心量？
4. 檢視自己，是否對於得到的永遠不滿足，得不到的就想盡辦法去追求？